

# 10月の給食だより

【今月の目標】  
旬の食べ物の  
おいしさを味わう

2024年9月30日  
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満見)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
1	火	にこみハンバーグ ちんげんさいとコーンのソテー しめじとたまねぎのみそしる	牛乳 クッキー	おちゃ メロンパン	せんべい
2	水	しろみさかなのこうみあげ ベーコンいりいんげんのソテー はるさめスープ	牛乳 紫芋せんべい	ミルク ひじきあられ	クッキー
3	木	たまねぎいりとりにくのさっぱり マカロニサラダ もずくスープ	牛乳 ウエハース	ミルク せんべい	ビスケット
4	金	まーぼーどうふ しゅうまい はるさめサラダ	牛乳 かっぱえびせん	ミルク ぱりんこ	せんべい
5	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
7	月	お楽しみ弁当 (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい) 	お茶 ヨーグルト	おちゃ しんまいおにぎり	せんべい
8	火	さばのみそに パインいりキャベツサラダ とうふとたまねぎのすましじる	牛乳 お米ボール	ミルク ソフトせんべい	クッキー
9	水	そばろどん ほうれんそうともやしのナムル トマト あっさりスープ	牛乳 カルマグふわせん	ミルク ゼリー	ビスケット
10	木	ぶたじゃが みかんいきゅうりのすのもの ふとわかめのすましじる	牛乳 お子様せんべい	おちゃ ビスケット	せんべい
11	金	たまねぎいりぶたにくのあまずいため ほうれんそうのごまあえ うすあげとこんさいのみそしる	牛乳 ビスケット	ミルク バナナ	クッキー
12	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
14	月	スポーツの日 			
15	火	たまねぎいりぶたにくのしょうがやき ブロッコリーとにんじんのおかかあえ うすあげとじゃがいものみそしる	牛乳 小魚家族	おちゃ ふかしいも	ビスケット
16	水	誕生会  さつまいもごはん わかどりのからあげ ステーキやさいのマヨネーズぞえ ほしふとたまねぎのすましじる	牛乳 塩せんべい	カルビス タルト	せんべい
17	木	ポークカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	牛乳 クッキー	ミルク かぼちゃせんべい	クッキー
18	金	さけのムニエル こふきいも こまつなとたまねぎのすましじる	牛乳 せんべい	ミルク わかめちっぶす	ビスケット
19	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
21	月	お楽しみ弁当 (加工食品は火を通し、冷めてから蓋をして下さい) 	牛乳 せんべい	ミルク カルシウムラスク	ビスケット
22	火	ベーコンいりカレーふうみのジャーマンポテト しらすときゅうりのすのもの やさいスープ	牛乳 クッキー	ミルク せんべい	せんべい
23	水	パンのひ  オムレツ コーンいりスパゲティソテー ミネストローネスープ	牛乳 せんべい	おちゃ ほしたべよ	クッキー
24	木	あかうおのにつけ れんこんいりじゃがいものきんぴら そうめんじる	牛乳 お米ポーロ	ミルク むらさきいもチップ	ビスケット
25	金	すきやきふうに きざみなっとう わかめとえのきのみそしる オレンジ	牛乳 ウエハース	ミルク こざかなばりばり	せんべい
26	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい。)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
28	月	アジフライ ひじきいりキャベツのマリネサラダ さつまいもとたまねぎのみそしる	牛乳 ほうれん草煎餅	ミルク ビスケット	クッキー
29	火	キノコいりハヤシシチュー ブロッコリーのゴマドレッシングあえ かき	牛乳 せんべい	ミルク おしぼん	ビスケット
30	水	とりにくのつくねに うすあげとこまつなのびたし だいこんとにんじのみそしる	牛乳 ゼリー	おちゃ せんべい	せんべい
31	木	かぼちゃコロッケ キャベツのソテー とうふとにんじのみそしる	牛乳 クッキー	ミルク ハロウィンデザート	クッキー

## 食育活動

☆新米のお話

☆10月7日 手作りおにぎり

ラップに包んだご飯を自分達で握ってもらいます。



## 手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・茨城・千葉・群馬・長野・  
岐阜・静岡・愛知・富山・石川・福井・  
和歌山・高知・長崎・宮崎・フィリピン

# 食育だより

澄んだ青空が広がり、秋葉らの心地よい季節となりました。

さて、いよいよ実りの秋、味覚の秋がやってきましたね。新米をはじめ、さつまいもなどの根菜類や、きのこ、柿、りんごなど、たくさんの自然の恵みの中で育った秋の味覚が出回る時期です。

今月の給食にも様々な秋の味覚が登場します。栄養たっぷりの旬の食材をたくさん食べて、元気いっぱい過ごしましょう。



## お楽しみ弁当について

こども園では月に2回程度「お楽しみ弁当」の日を設けています。(お楽しみ弁当は10月より再開です)

窒息防止の為、プチトマト、ミートボール、ぶどう等は使用する際は食べやすいように必ずカットして下さい。

爪楊枝やプラスチック製のピックは怪我等の危険性がある為、0～2歳は使用禁止とします。

また3歳～5歳もお弁当などで使用する場合はピックなどで遊んだり噛んだりしない事を伝える等、十分ご注意をお願いします。

園でも使用の際は子ども達に伝えています。

## 3色食品群のおはなし

食事の大切さ、栄養バランスのお話をしました。

自分たちで考えて食材を分けてみました。



## お米のパワーをご紹介します



お米は昔から日本の主食として、食の文化と伝統を育んできました。

福井県が健康長寿である背景には、「お米中心のバランスの良い食事」が維持されてきたことにあると言われています。秋は新米が出回り、ご飯がおいしい季節です。お米パワーで健康な食生活を送りましょう。

### ☆脳や体のエネルギーになる

お米は体の中で分解され、エネルギーになります。又、栄養価の高い食品です。

### ☆腹持ちがよい

消化がゆっくりで、パンや麺類よりも腹持ちがよいです。

### ☆よく噛む習慣がつく

粒状のため、よく噛む習慣が付きやすくなり、甘みを味わえ、食べすぎ防止にもなります。

### ☆おかずとの相性がよい

和・洋・中のさまざまなおかずと相性がよく、栄養バランスがとりやすいです。



## ピーマンのたねとり



一生懸命種を取っていました!

ピーマンは9月26日の元気ピーマンのきんぴらで使用しました。

